



ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС



ЗМЕНШЕННЯ ШКІДЛИВОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Студентське життя повне надзвичайних і стресових ситуацій, тому студенти часто відчувають нервово-психічне напруження. В основному стрес у здобувачів вищої освіти розвивається в наслідок великого потоку інформації, відсутності системної роботи під час семестру та, як правило, в період сесії.

Під екзаменаційним стресом розуміють специфічний стан людини, що складає іспит.

Цей процес доволі довготривалий. Як правило стрес починається з того моменту, коли студент починає усвідомлювати, що найближчим часом йому доведеться скласти іспит. У різних студентів ця думка виникає в різні терміни до іспиту: від декількох тижнів до декількох днів, і з цієї миті починає наростати тривожне очікування іспиту, яке досягає максимуму вже в навчальній аудиторії.

Якщо результат іспиту важливий для людини, то зовсім позбутися хвилювання неможливо. Класичний приклад екзаменаційного стресу можна виявити в періоді сесії в будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках — ось типові прояви страху перед іспитами, що приводить до постійних, затяжних стресів, які негативно впливають на здоров'я людини.

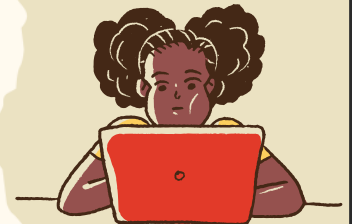
На екзаменаційний стрес впливають різні чинники, наприклад, залежність результату і подальшого отримання стипендії. Погіршують емоційне перевантаження тривале очікування іспиту, строгий викладач, складний предмет і жорсткий ліміт часу.

Згідно з дослідженнями у деяких студентів тиск і пульс досягали показників гіпертоніків зі станом захворювання.

Стрес перед іспитом зазвичай проявляється в двох видах реагування:

— активне реагування — перед нервовою подією у частини студентів помічається пошвидшення пульсу, підвищується артеріальний тиск;

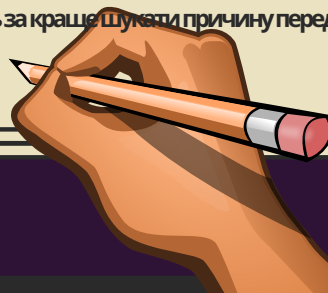
— пасивне реагування — у деяких студентів, навпаки, від страху знижується загальна активність організму. У них знижується артеріальний тиск, сповільнюється ритм серця, послаблюється м'язовий тонус. Зазвичай до кінця сесії такі люди здають іспити що залишилися за інерцією, вони готові отримати будь-який результат, аби ця «мука» завершилася.



Дослідники доводять, що стрес під час сесії потрібен. Так, ті студенти, які хвилювалися перед іспитами, покращували свої показники в порівнянні з тими, хто не відчуває стресу в ситуації отримання оцінки. При цьому потрібно враховувати вид нервової діяльності. Для людини зі слабкою нервовою діяльністю будь-який іспит є сильним стресом, і вона може не показати рівень своїх знань. А для людини з сильним типом нервової діяльності, навпаки, краще пережити і боятися, тоді результат буде краще.

За даними дослідження страхової компанії Techniker Krankenkasse, проведеного в 2009 році, за професійною допомогою до психологів звертаються п'ять студентів зі ста. Найпоширеніші причини, за даними дослідження, — це страхи, прояв нервозності, неспокою. Але, як зазначає представник компанії Андреа Кляйнбрюйер (Andrea Kleinbreuer), прізвище інше: у 16 відсотків були відзначені перші ознаки депресії, причинами якої стали страх перед іспитами, стрес і нестача часу. До цього домішується ще й страх не знайти роботу по завершенню навчання.

Цікаво, що боячись іспиту, студенти вважають за краще шукати причину передікзаменаційної тривоги в зовнішніх чинниках, знімаючи з себе відповідальність за свій страх.



RELAX



ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС



ЗМЕНШЕННЯ ШКІДЛИВОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

ХОЧА СТРЕС Є НЕВІД'ЄМНОЮ ЧАСТИНОЮ СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ, ПОТРІБНО ЩОБ ІСПИТ НЕ СТАВ ПРИЧИНОЮ НЕРВОВОГО ЗРИВУ. ДЛЯ ЦЬОГО ВАРТО ДОТРИМУВАТИСЬ НАСТУПНИХ ЗАГАЛЬНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗАСПОКОЇТИСЬ:

- Об'єктивно оцінюйте свої знання та вірте в себе. Зазвичай людина малює собі страшні картини, але, насправді, це звичайний робочий процес для викладача.
- Не намагайтесь бути досконалими. Для чого потрібна саме ця оцінка? Бажано дотримуватися золотой середини і не намагатися брати неможливі бар'єри. В сучасному світі іспити здаються масштабним заходом в житті, але якщо дивитися на них в аспекті всього життя, то це всього лиш незначна подія.
- Бажано не пити перед іспитами занадто багато чаю, кави і газованих напоїв. Кофеїн збуджує мозок і робить його несприйнятливим до інформації. Краще з'їсти апельсин, банан або волоські горіхи. Багато студентів знають про припливи сил після шоколаду. Деякі запасуються на період сесії шоколадками, але ефект бадьорості від нього короточасний і триває приблизно півгодини.



БУДЬ-ЯКІ ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БУДУТЬ НЕЕФЕКТИВНИМИ, ЯКЩО НЕ ПРАКТИКУВАТИ ВПРАВИ І НЕ НАМАГАТИСЯ ВПОРАТИСЯ З ПЕРЕДЕКЗАМЕНАЦІЙНИМ ХВИЛЮВАННЯМ. ТОМУ, КОЛИ ПЕРЕД ІСПИТОМ ВТРАЧАЄТЕ САМОВЛАДАННЯ І ВАМ ВАЖКО ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ТРИВОГИ ТА СТРЕСУ

Вправи для зняття стресу:

- Напружуйте всі частини тіла, робити це слід послідовно. Після напруження м'язи розслабляються. Бажано починати з пальців ніг, а завершувати напруження з розслабленням відділу шиї. М'язи напружують секунд на десять. Після виконання техніки з'являється розслаблення після якого підвищується тонус.
- Для цієї вправи руки потрібно покласти на коліна і зайняти зручну позу. Ноги при цьому твердо стоять на опорі. Слід повільно рахувати до десяти, здійснюючи на кожен рахунок вдих і видих. Дихання повинно бути повільним. Потім потрібно закрити очі і порахувати в зворотному порядку. Дихання затримується, а видихати треба на п'ятий рахунок. При видиху уявляйте, як зменшується напруження. Можна збільшувати рахунок до тридцяти.
- Великим пальцем правої руки потрібно натиснути на середину долоні лівої руки. Саме там знаходиться точка уваги. Після десяти повторень таку ж маніпуляцію повторити на іншій долоні. При кожному натисканні здійснювати вдих, а при ослабленні натискання видих.
- Добре допомагають в тривожних моментах формули самонавіювання. Вони повинні бути складені коротко і позитивно. Наприклад, я впевнений в собі, я відчуваю бадьорість. Моя мова спокійна. На кожне слово потрібно здійснювати вдих. Після формулювання здійснюється глибокий видих з емоційним забарвленням.
- Стисніть долоню в кулак, великий палець всередині. Кулак стискають з невеликим зусиллям, п'ять або шість разів. При стисканні здійснюється видих, при розтисканні вдих. Можна виконувати вправу з закритими очима, тоді ефект збільшується. Техніка допомагає краще запам'ятовувати, тому, її добре використовувати перед іспитами.



Контакти психолога університету:
вул. Героїв Майдану 8,
м. Хмельницький
Ел. пошта: o_shkolnyk@univer.km.ua

